

ประโยชน์ของน้ำผึ้งที่คนทั่วไปยังไม่รู้

ความนิยมและการใส่ใจด้านสุขภาพของคนไทย กำลังเพิ่มขึ้นอย่างมาก และเป็นหัวข้อสำคัญในวงสนทนาในปัจจุบันขณะที่คนไทยกำลังตื่นตัวกับอาหารเสริมที่มีการนำเข้ามาจากต่างประเทศในรูปของอาหารเสริมและยา ท่านทราบหรือไม่ว่ามีนักวิชาการอีกกลุ่มหนึ่งที่ค้นคว้าและวิจัยถึงประโยชน์ของอาหารธรรมชาติที่ปราศจากการสกัดหรือผ่านกระบวนการ จากการศึกษาพบว่าในน้ำผึ้งที่มีองค์ประกอบหลักเป็นน้ำตาลฟรุกโตส 38 เปอร์เซ็นต์ น้ำตาลกลูโคส 31 เปอร์เซ็นต์ นอกจากนั้นเป็นสารพวกไวตามิน เกลือแร่ และสารแอนติออกซิแดนท์ เช่น Chrysin เป็นต้น

การบริโภคน้ำผึ้งสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ยาวนานกว่าการบริโภคน้ำตาลในรูปน้ำตาลบริสุทธิ์ถึง 2 ชั่วโมง สำหรับกลไกการควบคุมยังไม่ทราบแน่ชัด นอกจากนี้น้ำผึ้งยังสามารถส่งเสริมการเจริญของเชื้อ Bifidobacterium ซึ่งเป็นจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายโดยสามารถทำหน้าที่เป็น Probiotic ช่วยระบบขับถ่ายให้ทำงานได้อย่างปกติ สามารถป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหารเมื่อ Bifidobacterium มีการเจริญมากพอและยังสามารถกระตุ้นให้การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันดีขึ้น.

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์
คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ข้าวเม่า : อาหารสุขภาพจากภูมิปัญญาพื้นบ้าน

ข้าวเม่าจัดเป็นผลิตภัณฑ์จากข้าวชนิดหนึ่ง ที่ได้จากการนำเมล็ดข้าวเปลือกเหนียวที่ยังอ่อนอยู่คือ เพิ่งจะผ่านระยะน้ำนมไม่เกิน 1 สัปดาห์ ซึ่งชาวบ้านในภาคอีสานจะเรียกข้าวในระยะนี้ว่า "ข้าวกำลังเม่า" โดยชาวบ้านจะเกี่ยวรวงข้าวที่ยังไม่แก่เหล่านี้นี้มา แล้วรูดเอาเฉพาะเมล็ด นำมาคั่วในกระทะจนสุก จากนั้นตำด้วยครกกระเดื่อง ซึ่งจะทำให้เมล็ดข้าวแบนและแยกตัวออกจากเปลือก เมล็ดข้าวที่ได้จะมีสีเขียวย่อตามธรรมชาติ มีกลิ่นหอม อ่อนนุ่ม นำมารับประทาน เรียกข้าวที่ได้ว่า **ข้าวเม่า** ซึ่งจะทำกันมากทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือในช่วงที่ข้าวออกรวงก่อนที่เมล็ดจะแก่ ประมาณต้นฤดูหนาว

การใช้ประโยชน์จากข้าวเม่าส่วนใหญ่ชาวบ้านจะใช้บริโภคในลักษณะเป็นของหวาน โดยนำมาคลุกกับน้ำตาลทราย กะทิ เกลือ และมะพร้าวที่ขูดเป็นฝอย และในบางครั้งก็นำมาบริโภคกับกล้วยไข่ หรือกล้วยหอม นอกจากนั้นก็นำมาทำเป็นข้าวเม่าทอด ข้าวเม่าปาด

เนื่องจากข้าวเม่าทำจากข้าวทั้งเมล็ด โดยไม่มีส่วนใดถูกขัดสีออกไปเลย ดังนั้นข้าวเม่าจึงเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงไม่แพ้ข้าวกล้อง ดังจะเห็นได้จากรายงานของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขที่พบว่าในข้าวเม่า 100 กรัม จะมีโปรตีน 8.0 กรัม ไขมัน 1.8 กรัม เส้นใยอาหาร 0.6 กรัม แคลเซียม 14 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 236 มิลลิกรัม เหล็ก 2.7 มิลลิกรัม วิตามินบี 10.22 มิลลิกรัม และวิตามินบี 2 0.04 มิลลิกรัม ดังนั้นข้าวเม่าจึงเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีชนิดหนึ่ง ที่น่าจะพัฒนาเป็นอาหารหลักในชีวิตประจำวัน เช่นเดียวกับข้าวเจ้า ข้าวเหนียวที่บริโภคกันอยู่ทุกวันนี้ได้ไม่ยาก เนื่องจากสีสวย มีกลิ่นหอม อ่อนนุ่มนำบริโภคมากกว่าข้าวที่หุงกันอยู่ทุกวันนี้เสียอีก แต่เนื่องจากข้าวเม่าสดมีความชื้นสูง ดังนั้นจึงเก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องได้ไม่นาน ก็จะมีราขึ้น ถ้าจะเก็บให้ได้นานจะต้องนำไปอบให้แห้งแล้วเก็บในภาชนะที่สามารถป้องกันความชื้นและอากาศได้ดีจึงจะเก็บได้นาน

นอกจากนี้ในบางแห่งยังมีการผลิตข้าวเม่าจากข้าวเปลือกที่เมล็ดแก่แล้ว โดยนำข้าวไปแช่น้ำ แล้วนึ่งก่อนนำไปคั่วและตำด้วยครก แต่ข้าวเม่าที่ได้จะมีสีขาว กลิ่นไม่ค่อยหอม สู้ข้าวเม่าสดไม่ได้.